



DISCIPLINA INABALÁVEL

COMO CONSTRUIR PODER MENTAL, ACABAR COM A
PROCRASTINAÇÃO E ATINGIR TODOS OS SEUS OBJETIVOS

— PAULO WESLEY —



Aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book tão completo e preciso quanto possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. O autor e o editor não garantem que a informação contida neste e-book esteja totalmente completa e não será responsável por quaisquer erros ou omissões. O autor e editor não têm responsabilidade nem responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Sobre o Autor

Paulo Wesley é um empreendedor que vive no Brasil, que gosta de compartilhar conhecimento e ajudar os outros no tópico de Desenvolvimento Pessoal.

Paulo Wesley é apaixonado por autoconhecimento e crescimento pessoal.

Citação de Paulo Wesley:

"Eu acredito que o conhecimento é poder. Todos devem buscar melhorar a si próprio, independentemente do estágio de vida em que estejam. Para desenvolver uma mentalidade de sucesso, avançar é a chave."

Para conhecer outros livros e conteúdos de Paulo Wesley, por favor, visite o site abaixo:

imparavel.club

COMECE UM NEGÓCIO LUCRATIVO COM APENAS R\$ 1,00!

Parece impossível, não é?

Mas, é incrivelmente fácil: você só tem que investir R\$ 1,00, seguir um passo-a-passo, e pronto!

Não fique esperando. Não sabemos por quanto tempo essa oportunidade estará no ar...

[CLIQUE AQUI](#) e venha comigo!

Você Ganhou: Amazon Prime Grátis Por 30 Dias!

A Amazon acabou de lançar algo incrível!

O Amazon Prime por apenas 9,90 mensais onde você terá Frete Grátis em qualquer produto, independentemente do valor!

Além disso, você terá acesso a milhões de músicas gratuitamente no Amazon Music (concorrente do Spotify) e a milhares de filmes e séries no Amazon Prime Video (concorrente do Netflix).

E não para por aí, você também poderá ler milhares de ebooks gratuitamente!

Tudo isso, por apenas 9,90 por mês!

E o melhor, você pode experimentar gratuitamente por 30 dias!

Clique no link abaixo para aproveitar essa oportunidade:

bit.ly/PrimeBrasil

Resumindo as vantagens de fazer parte do Amazon Prime:

- Frete Grátis em qualquer produto vendido pela Amazon, não importa o valor;

- Entrega em até 2 dias para capitais;
- Cerca de 2 Milhões de músicas gratuitas;
- Milhares de filmes, séries, desenhos, animes gratuitos;
- Milhares de ebooks e revistas gratuitas;
- Assista e ouça no celular, tablet, computador, notebook ou TV;
- Twitch Prime, para quem gosta de jogar online;
- Descontos e promoções especiais em diversos produtos.

bit.ly/PrimeBrasil

Conheça Todos os Nossos Ebooks

[Como Programar Sua Mente Para o Sucesso Em 7 Passos Simples](#)

[Definindo Metas, Gerando Liberdade: O Guia Passo-a-Passo Para Você Alcançar Seus Sonhos e Viver a Vida Com Entusiasmo](#)

[Poderosa Mente: Como Treinar Seu Cérebro e Criar Uma Mentalidade Vencedora](#)

[Transformação Pessoal Total: Um Guia Completo Para Mudar Sua Vida e Se Tornar a Melhor Versão De Você](#)

[Hábitos de Sucesso: Como Libertar-se Dos Hábitos Negativos e Atingir Todo o Seu Potencial](#)

[Disciplina Inabalável: Como Construir Poder Mental, Acabar Com a Procrastinação e Atingir Todos os Seus Objetivos](#)

[Viciados em Sucesso: Como Condicionar Sua Mente Para Atrair Tudo o Que Você Deseja](#)

[333 Dicas de Sucesso: Conselhos Rápidos e Práticos Para Você Melhorar Sua Vida Ainda Hoje](#)

[30 Dias de Motivação: 30 Dias Para Centrar Sua Mente e Rejuvenescer Seu Coração](#)

[Foco Total: Como Priorizar O Que É Importante Para Atingir Seus Objetivos](#)

[Mate o Perfeccionismo: Como Realizar Mais Na Sua Vida](#)

[Ilimitada Mente: Descubra o Segredo Para Explorar Todo o Seu Potencial](#)

[Energia Sem Fim: O Segredo Para Aumentar a Produtividade e a Felicidade](#)

[101 Dicas de Desenvolvimento Pessoal: Dicas de Sucesso Para Sua Vida](#)

[Concentrada Mente: O Guia Para Se Manter Focado Enquanto Realiza Seus Sonhos](#)

[Motivação Massiva: Descubra Como Manipular e Controlar Sua Motivação](#)

[Adeus Stress: O Guia Secreto Para Vencer o Estresse e Ter Uma Vida De Tranquilidade e Paz](#)

[Mentalidade Empreendedora: 101 Dicas Para Se Tornar Um Empreendedor De Sucesso](#)

[Administração do Tempo para Pessoas Atarefadas](#)

[Você Expert: Como Transformar Seu Conhecimento e Experiência Em Rios de Dinheiro](#)

[Como Aniquilar o Medo: Como Superar Seus Medos Usando Técnicas Simples e Práticas](#)

[Trabalhe Menos Realize Mais: 101 Dicas de Produtividade Para Alcançar Melhores Resultados e Ter Mais Tempo Livre Para Você](#)

[Persiga Sua Paixão: Como Encontrar Sua Paixão e Ganhar Dinheiro Fazendo o Que Você Ama](#)

[Administração Do Tempo Para Estudantes: Como Potencializar Os Estudos e Acelerar a Aprendizagem](#)

[Criativa Mente: Descubra Os Segredos Por Trás Da Criatividade e Como Desbloqueá-la](#)

[Durma Melhor: Descubra o Segredo Para Acabar De Vez Com a Insônia e Ter Uma Noite De Sono Mais Revigorante e Restauradora](#)

[O Poder do Som: Como Usar Batidas Binaurais Para Programar Sua Mente](#)

[Vida Simples: Dicas Para Uma Vida Minimalista e Mais Feliz](#)

[Pensamento Positivo: Saiba Como Você Pode Ajustar Sua Mente e Atrair Um Estilo de Vida Positivo](#)

[Meditação da Caminhada: Aprenda Uma Técnica Inédita Para Meditar Enquanto Anda](#)

[Voe Alto!: Aprenda Como Estabelecer Objetivos, Eliminar a Procrastinação, Parar de Se Sabotar e Levantar Voo Rumo Aos Seus Sonhos](#)

[O Segredo Das Afirmações Positivas](#)

[O Segredo da Leitura Dinâmica: Descubra Como Ler Até 10 Vezes Mais Rápido](#)

[O Poder Das Metas: Como Definir Objetivos e Realizar Mais Na Sua Vida](#)

[O Segredo do Copywriting: Como Escrever Cartas de Vendas Irresistíveis e Aumentar a Conversão dos Seus Produtos](#)

[Táticas Para Parar De Procrastinar](#)

Grupo VIP

[CLIQUE AQUI](#) e faça parte do meu grupo VIP no Whatsapp onde posto diariamente dicas secretas e muito material gratuito sobre Desenvolvimento Pessoal.

Índice

[Aviso Legal](#)

[Sobre o Autor](#)

[COMECE UM NEGÓCIO LUCRATIVO COM APENAS R\\$ 1,00!](#)

[Amazon Prime Grátis](#)

[Conheça Nossos Ebooks](#)

[Grupo VIP](#)

[Índice](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 – Qual é o Seu “Porque”?](#)

[Capítulo 2 – Auto-responsabilidade e Fazendo-se Responsável a Outros](#)

[Capítulo 3 – Construir Bons Hábitos Conduzem à Boa Autodisciplina](#)

[Capítulo 4 – Removendo Obstáculos Para Se Disciplinar](#)

[Capítulo 5 – Cuidar Do Seu Corpo É Necessário Para Construir Autodisciplina](#)

[Capítulo 6 – Estresse e Autodisciplina](#)

Capítulo 7 – Porque Você Precisa Definir Limites e Começar a Dizer "NÃO" Hoje

Capítulo 8 – Seus Medos e Como Você Autossabota Seus Esforços De Autodisciplina

Capítulo 9 – Permanença Firme e Comprometido Com Seu Objetivo

Capítulo 10 – Recompensando a Autodisciplina

Conclusão

Um Presente Especial Para Você!

Introdução

A autodisciplina é, sem dúvida, uma das habilidades de vida mais importantes de todas. Há, é claro, muitas outras habilidades essenciais para a vida, como habilidades interpessoais, habilidades de gerenciamento de tempo e dinheiro, habilidades de sobrevivência, habilidades profissionais, habilidades de comunicação e muito mais.

Leia o parágrafo acima novamente. Você sabe o que todas essas outras habilidades têm em comum?

Se você respondeu autodisciplina, você está absolutamente correto! Você precisa ter a disciplina para efetivamente dominar muitas habilidades de vida diferentes. Habilidades que são importantes para o seu sucesso no trabalho, na escola, em casa ou em qualquer outro lugar.

Agora, alcançar a autodisciplina não é fácil. Não confie em quem lhe diz isso. Para alcançar a autodisciplina, você precisa ter a capacidade de controlar suas emoções, seu corpo e sua mente.

É a capacidade de seguir além de suas fraquezas e ser forte o suficiente para resistir às tentações que podem aparecer no seu caminho (e você terá muitas dessas, confie em mim). Se você acha que ter autodisciplina é fácil, então você provavelmente é um super-humano ou talvez até um robô!

Podemos não compartilhar as mesmas fraquezas, mas, como seres humanos, todos nós temos fraquezas. Pode ser algo material ou imaterial, pode ser tangível ou não tangível, pode até ser uma coisa viva como outros

seres humanos ou animais. Toda vez que você vê esses objetos, essas fraquezas, sua motivação enfraquece e você perde seu autocontrole. Em alguns casos, talvez até mesmo sua autoestima.

A superação de suas fraquezas é necessário para você ser bem sucedido na disciplina. Por quê? Você simplesmente não tem escolha. Tentações e obstáculos irão desperdiçar seu caminho para o sucesso e é importante que você evite isso a todo custo! Se você falhar, se você ceder às suas fraquezas, então você também vai deixar de obter um grande sucesso na autodisciplina.

Se você sempre quis alcançar ou se destacar em algo, como em esportes, estudos, carreira, artes, música e muito mais, você precisa ter a autodisciplina para seguir o que deseja, perseguir seus sonhos. Você não pode se sentar e esperar que algo aconteça. Porque nada vai acontecer. Você deve se colocar em movimento, provavelmente, durante um longo período de tempo, para que você possa conseguir o que quer que você esteja almejando.

No momento em que você terminar de ler o último capítulo deste e-book, você saberá tudo o que há para saber sobre a autodisciplina e como você pode usá-la para construir sua força mental para resistir à tentação, para que finalmente possa alcançar seus objetivos.

Capítulo 1 – Qual é o Seu “Porque”?

É muito fácil dizer que você vai conseguir algo, qualquer coisa, nos próximos 12 meses. Você pode dizer que você vai ter 20 quilos a menos ou que você vai morar na Europa depois de um ano ou você pode até dizer que vai encontrar o amor da sua vida em breve e se casar nos próximos 12 meses!

Você pode fazer muitas coisas, estar em muitos lugares e encontrar muitas pessoas novas em menos de um ano. Você tem um número infinito de objetivos possíveis que você pode alcançar.

Seu objetivo escolhido pode ser em resposta a um desafio de seus amigos ou talvez um desafio pessoal que você deseja assumir. Não importa a razão por trás de seu súbito desejo de ter sucesso em algo novo, você precisa de uma habilidade muito importante para alcançar esse objetivo.

Você pode adivinhar qual é essa habilidade? É a autodisciplina, claro.

Comprometer-se com um objetivo a longo prazo é o início de sua jornada de autodisciplina. Depois de ter feito um aperto de mão mental com você mesmo ou assinado em uma linha pontilhada imaginária, confirmando seu compromisso com um objetivo específico, sua autodisciplina deve entrar em alta velocidade.

Você precisa entrar em um modo totalmente disciplinado para que você não fique para trás na maratona para alcançar seu objetivo. Você precisa do

vigor e da força para superar todos os obstáculos e atingir seu objetivo.

Escolha Um Objetivo Viável

Antes de começar, você precisa saber a resposta para a pergunta: "Qual é o seu porquê?"

O que você espera alcançar com seu objetivo? Qual é o seu objetivo final?

Se você não conhece a resposta a esta pergunta, você precisa repensar seriamente seu objetivo.

É mesmo viável? É algo que você pode esperar fazer dentro do prazo que você especificou? Se você avaliou seu objetivo corretamente e você fez a ginástica mental para confirmar que é realmente viável para você, então parabéns. Você fez um ótimo trabalho com o primeiro passo!

Se você acha que cometeu um erro ao definir o objetivo e você não acha que é viável, fique a vontade para mudar, tirá-lo fora de sua lista, e substituí-lo por um objetivo mais realista. Não há necessidade de se empenhar em fazer algo que seja altamente improvável ou mesmo impossível para você alcançar.

Algumas pessoas podem dizer que nada é impossível. Mas eu lamento discordar. Nós não somos criados iguais. Todos sabemos de fato que algumas pessoas têm mais recursos financeiros do que outras. Alguns são naturalmente atléticos. Alguns sempre serão melhores do que as pessoas ao seu redor. Outros ainda são realmente abençoados por não ter que trabalhar arduamente por algo que outras pessoas precisam suar para conseguir!

Especifique Seu Objetivo

Agora que você sabe que seu objetivo é realista e pode ser feito dentro do prazo especificado, você precisa se perguntar se seu objetivo é específico o suficiente.

Alguns objetivos são muito gerais, como por exemplo, querer ser rico ou querer emagrecer em 6 meses. Estes são apenas objetivos genéricos. Qualquer um pode trabalhar por esses objetivos, mas o que isso realmente significa para você?

Para certificar-se de que seu objetivo preenche sua mente, para que ele pareça real, você precisa tornar seu objetivo tão específico quanto possível.

Não basta dizer que você quer perder peso. Para as mulheres, você pode dizer algo como nas linhas abaixo (se você é homem, simplesmente passe para o próximo exemplo):

"Vou fazer o que for preciso para perder 10 quilos até dezembro, para que eu possa usar esse vestido vermelho que eu vi hoje no shopping. Minha barriga vai secar e eu ficarei perfeita nesse vestido. Eu fazer meu cabelo com aquele tipo de penteado que ficaria ótimo com esse vestido. Ah, e eu vou usar meu sapato de salto alto preto e meus pés não vão doer como agora, porque eu perderei todo o excesso de peso!"

Seja sincera, quando você leu esse parágrafo, apareceu uma imagem bonita em sua mente, não é? E você pode se ver usando esse vestido vermelho!

Para os homens que leem este e-book, seu objetivo específico pode ser

algo assim:

"Eu vou perder a gordura em volta da minha barriga em 8 meses. Eu vou fazer exercícios todos os dias. Eu irei levantar pesos e correr na academia. Em 8 meses, minha namorada/esposa ficará orgulhosa de mim, eu também ficarei orgulhoso de mim mesmo. Poderemos ir à praia e as pessoas se maravilharão com meu corpo bem esculpido".

Os exemplos que eu dei acima soam muito melhor do que apenas dizer o genérico, "Eu quero perder peso". Um objetivo genérico não o levará a mudar seus hábitos, mas um objetivo altamente específico sim.

Visualize Seu Objetivo

Neste ponto, você sabe agora que seu objetivo é viável e específico o suficiente. Para ganhar a vida, você precisa visualizar seu objetivo. Sim, na seção anterior, você viu o objetivo ganhar vida em sua mente, mas nesta seção, você precisa tornar a visão tangível.

Você precisa colocar seu objetivo no papel. Você precisa transferir a visão que você viu em sua mente para o papel. Você pode procurar fotos de alta qualidade de seu objetivo. Digamos, por exemplo, que o seu objetivo é mudar para a casa dos seus sonhos com um telhado vermelho e uma cerca azul dentro de 5 anos, você pode procurar imagens online de casas com características semelhantes.

Se você não consegue encontrar uma imagem adequada online, considere tê-la desenhada ou pintada profissionalmente. Peça ao artista para tornar sua visão tão realista quanto possível. Quando dizemos realista, faça de modo que você possa imaginar, sentir e até mesmo cheirar a casa dos seus sonhos apenas olhando seu desenho ou pintura.

Então, para nunca perder de vista o seu objetivo, certifique-se de colocar a impressão/desenho/pintura em uma área da sua casa que você frequenta, como seu quarto ou seu Home Office. Talvez até a cozinha. Basicamente em qualquer lugar, você pode ver sua "casa dos sonhos" para que você sempre seja lembrado do que você pretende alcançar no futuro próximo.

Visualize o Processo

Na seção anterior, mostrei como visualizar seu objetivo para que ele pareça tangível e dentro do alcance das mãos. Nesta seção, vou mostrar-lhe outra técnica poderosa que você pode usar para tornar seu objetivo ainda mais viável e mais realista.

Esta técnica é semelhante à anterior, no entanto, em vez de visualizar o objetivo, você estará visualizando o processo de alcançar seu objetivo.

No nosso exemplo anterior, nosso objetivo era comprar a casa dos nossos sonhos em 5 anos. Usando este método, o que você precisa fazer primeiro é que você precise planejar o processo ou as etapas que você precisa tomar para que você possa comprar a casa dos seus sonhos.

Você pode dizer que, para atingir esse objetivo, você precisaria trabalhar duro para que você possa obter uma promoção no trabalho e obter um aumento, então você poderá economizar mais dinheiro para pagar a entrada do financiamento da casa.

Você pode então imprimir imagens de uma pessoa feliz por ter finalmente sido promovida no trabalho e uma imagem de um caminhão de dinheiro para representar a quantidade que você precisará economizar para que você possa comprar sua casa.

Esta técnica de visualização guiada é extremamente poderosa porque ajuda a preparar sua mente para os desafios que você enfrentará.

Sim, você quer a casa, mas você sabe (e está pronto) para se dedicar mais

ao trabalho e economizar dinheiro para pagar pela sua nova casa!

Como você aprendeu neste capítulo, conhecer e visualizar seu "porquê" leva muita autodisciplina, pois todo o processo é muito orientado para detalhes. É preciso um tipo especial de disciplina para descobrir as especificidades do seu "porquê", que, em última instância, será a base para a realização de seus objetivos de longo prazo.

Capítulo 2 – Auto-responsabilidade e Fazendo-se Responsável a Outros

Neste capítulo, você aprenderá por que você não deve parar de visualizar seu objetivo como eu mostrei no primeiro capítulo. Em vez disso, você precisa dar o próximo passo, que é ser responsável por você e por outra pessoa (seu amigo de objetivo).

Vamos começar com a auto-responsabilidade e por que isso é importante na construção de sua autodisciplina.

Auto-responsabilidade

Quando você pratica a auto-responsabilidade, você tem um profundo senso de ética. Você não mente para si mesmo, você não toma deliberadamente atalhos que, eventualmente, podem ser contraproducentes. Em suma, você é honesto consigo mesmo e você se responsabiliza por suas ações. Isso é muito importante ao construir a autodisciplina, porque ela mantém você na linha, ela mantém você sob controle e mantém você contido para que você não vá além do caminho que você estabeleceu para cumprir seu objetivo.

Ser auto-responsável significa que você tem integridade. Se você faz algo prejudicial para o seu objetivo, você reconhece. Você não o esconde, não tenta cancelar. Em vez disso, você enfrenta isso, e promete que não irá fazê-lo novamente. E você continua no seu caminho para cumprir seu objetivo, mantendo suas ações em linha com seu objetivo.

Então, como você se mantém responsável?

A maioria dos especialistas sugere manter um diário para escrever seus pensamentos e experiências diárias. Você pode usar uma agenda feita de papel, você pode assinar uma agenda online ou pode usar apenas um processador de texto como o Microsoft Word. Para a geração mais nova, um aplicativo para celular pode ser suficiente.

Seja qual for a forma escolhida para seu diário, certifique-se de que realmente o use. Isso significa, **ESCREVA** nele.

O que você deve escrever?

Anote tudo o que você faz à partir do momento em que você acorda até antes de ir dormir. Todas as suas experiências durante o dia, suas aventuras, qualquer coisa que seja um mínimo passo para alcançar seu objetivo. Anote suas tarefas e realizações no trabalho, qualquer coisa nova que você aprendeu, o que você fez bem e o que você poderia melhorar.

Além disso, você também pode escrever seus pensamentos negativos e quaisquer dúvidas ou medos que você possa ter sobre seu objetivo. Você poderia então anotar suas respostas aos seus medos.

Diários são úteis para acompanhar o local para onde seu dinheiro e seu tempo estão indo. Você está gastando tempo suficiente trabalhando para atingir seu objetivo ou está perdendo tempo assistindo TV ou deitado na cama sem fazer nada?

Lembre-se, você é responsável por você mesmo. Então, se você procrastinar, você não está fazendo algo de bom. Você precisa parar esse comportamento e se concentrar em fazer ações positivas que o ajudarão a atingir seu objetivo.

Faça este exercício de diário por um mês ou mais até se tornar enraizado em sua mente e isso se torna um hábito - um hábito muito positivo que aumentará seu senso de responsabilidade.

Responsabilidade Para Com Outros

Tornar-se responsável por si mesmo e por outros é a combinação perfeita para o sucesso. É como ter alguém vigiando você internamente (auto-responsabilização) e externamente (responsabilidade para com os outros).

Quando você se responsabiliza pelos outros, especialmente por alguém que você gosta, desafia você a garantir que não falhe e desaponte-os. Você está procurando seu selo de aprovação e sua admiração e você vai fazer tudo o que for preciso para conseguir isso.

Ao escolher outra pessoa para ser seu amigo de responsabilidade, escolha alguém em quem confie. Alguém que você gosta e admira. Talvez alguém com a mesma personalidade que a sua, de modo que a compatibilidade não seja um problema e você pode se sentir confortável com essa pessoa.

Pode ser seu cônjuge, parceiro, pai ou mãe, melhor amigo ou até mesmo um mentor ou treinador profissional. Quem quer que você escolha, lembre-se de que você está se deixando bem aberto, você está deixando-se altamente vulnerável, então escolha alguém com quem você possa confiar e quem sabe que não vai trair você. Você está procurando sua ajuda e, se você escolher o tipo de pessoa errada, em vez de ajudá-lo, eles podem comprometer seus objetivos. Você não quer que isso aconteça.

O que é realmente ótimo em ser responsável por alguém é que se você cair ele vai te levantar. Ele irá incentivá-lo e motivá-lo a continuar a perseguir seus sonhos, seus objetivos, e vai lembrá-lo constantemente para fazer o que você deveria fazer.

Agora que você sabe sobre a responsabilidade e seu papel no desenvolvimento de sua autodisciplina, o que você precisa fazer agora é encontrar esse amigo especial e começar a trabalhar em seu diário.

Capítulo 3 – Construir Bons Hábitos Conduzem à Boa Autodisciplina

Desenvolver bons hábitos leva tempo, mas como estes são os principais alicerces para dominar a autodisciplina, posso garantir que esse será um tempo bem gasto.

Os hábitos são ações ou padrões de comportamento que você faz de forma automática. Tornou-se tão arraigado em sua vida diária e você se tornou tão acostumado com isso que você começa a fazê-lo involuntariamente. Você nem precisa pensar em fazer seu hábito antes de fazê-lo, apenas faz.

Bons vs Maus Hábitos

Existem dois tipos de hábitos. Bons hábitos e maus hábitos. Se você quer dominar a autodisciplina, deve deixar seus maus hábitos e substituí-los por novos e positivos.

Os maus hábitos são padrões de comportamento negativos que são um obstáculo para sua saúde mental e física, incluindo quaisquer objetivos que você estabeleceu para si próprio. Preguiça, hábitos alimentares não saudáveis, comportamento grosseiro, bullying, palavrões e procrastinação são exemplos de maus hábitos que realmente não fazem nada em seu favor e não contribuem para o seu crescimento.

Claro, dizer adeus a um mau hábito é mais fácil falar do que fazer e é praticamente impossível conseguir do dia pra noite. É chamado de hábito porque você o faz involuntariamente, então vai demandar muito esforço autoconsciente da sua parte para deixar de fazer seus maus hábitos.

Alguns especialistas dizem que levará um mínimo de 3 semanas a um mês para que uma pessoa renuncie totalmente aos seus maus hábitos. Vai levar muito esforço mental e físico para fazer isso, mas no final, você será melhor sem seus maus hábitos pesando você.

Então, como você substitui um hábito ruim por um bom hábito?

Os bons hábitos vêm em muitas formas diferentes. Existem hábitos simples e existem hábitos fisicamente exigentes, que podem ser difíceis de dominar no início.

Supondo que você também esteja trabalhando para quebrar seus maus hábitos, seria melhor começar com um hábito simples e fácil de implementar. Afinal, você não quer dominar e ficar estressado com o pensamento de fazer muito ao mesmo tempo. Quando estão sobrecarregados, algumas pessoas tendem a procrastinar, então, trabalhando em muitos hábitos ao mesmo tempo, pode simplesmente não funcionar para você.

Para reduzir alguns bons hábitos que você deve seguir, anote uma lista de hábitos que você gostaria de adquirir. Se você realmente deseja pegar um hábito interessante, mas complicado, você pode dividi-lo em hábitos menores. Lembre-se, é mais fácil implementar hábitos simples do que os altamente complicados. Uma vez que você escreveu seus hábitos propostos, escreva uma pontuação ao lado de cada hábito e escolha aquele que for mais fácil com base em seu sistema de pontuação.

Trabalhe nesse hábito todos os dias durante pelo menos um mês. Lembre-se de como no Capítulo 2 falamos sobre diários e como você deve escrever tudo o que faz em um dia? Bem, certifique-se de que esta atividade de formação de hábitos seja escrita também. E não se esqueça de revisar seu diário todas as semanas para ver como você está se dando bem com o seu progresso.

Quando seu novo hábito finalmente se tornar um hábito real, é hora de trabalhar no próximo hábito positivo que você deve adquirir. Basta repetir esse processo e tentar manter todos os hábitos positivos que você possa - hábitos que o ajudarão a cumprir suas tarefas em casa, no trabalho ou em qualquer outro lugar.

Veja porque desenvolver um bom hábito de cada vez é importante para o sucesso da autodisciplina:

1. Você está tomando medidas. Até mesmo o ato de tentar obter um novo hábito exigirá autodisciplina. Quanto mais você agir, mais seu novo hábito se enraíza.

2. Suas chances de falhar são muito reduzidas. Seus bons hábitos estarão tão arraigados em seu cérebro que você fará isso de forma rotineira, sem um pensamento consciente.

3. Isso ajuda você a criar confiança e impulso. Você está se treinando para ter confiança com um bom hábito. Se você tiver sucesso, você se sentirá bastante confiante e você será encorajado a assumir outro hábito positivo.

4. Requer que você seja responsável. Formando um bom hábito novo ajudará você a se tornar responsável, já que você se encarregou de fazê-lo repetidamente.

Aqui estão alguns exemplos de bons hábitos:

1. Levante-se cedo pela manhã (não fique na cama até o meio dia).
2. Exercício diário (mesmo que esteja ocupado, encontre uma maneira de ajustá-lo ao seu horário).
3. Coma um café da manhã completo (esta é a primeira refeição do dia, então não pule).
4. Beba muita água todos os dias (pare de beber muitos refrigerantes).

O Ritual Matinal

Muitos especialistas afirmam que o ritual matinal é um dos hábitos mais importantes que todos deveriam praticar. Isso ocorre porque a pesquisa mostrou que 90% dos indivíduos bem-sucedidos realmente tem um ritual da manhã. Os CEOs de grandes empresas, como o CEO do Twitter, Jack Dorsey, o CEO da PepsiCo Indra Nooyi e políticos de alta potência como Margaret Thatcher acordam muito cedo da manhã para fazer seus rituais antes de partir para o trabalho.

Acordar de manhã cedo quando tudo está quieto é ótimo para meditar, rezar ou ler livros inspiradores e citações. Durante este horário especial, desligue seus gadgets e concentre-se em renovar sua mente. Este é o seu tempo pessoal, então fique à vontade para atualizar seu diário, anote seus pensamentos e planeje seu dia inteiro. Fazer isso ajuda você a preparar sua mente e seu corpo para o dia seguinte. Você pode até mesmo identificar suas duas tarefas mais importantes para o dia e tentar fazer isso primeiro pela manhã, de modo que, à tarde, você é livre para fazer tarefas menos importantes.

Outra atividade importante que você pode praticar durante o ritual da manhã é se exercitar. Isso limpa sua mente e correr em uma esteira, mesmo que apenas 5-10 minutos, reduz o estresse e ajuda a aumentar seu metabolismo.

Por fim, outro hábito que as pessoas bem sucedidas fazem em seus rituais matutinos é preparar seus alimentos para o dia inteiro, até o jantar. Claro que você pode comer fora de vez em quando, mas é muito melhor e mais

saudável preparar sua comida em casa, especialmente se você estiver contando calorias. Comer fora é uma festa de calorias onde você recebe duas, três ou mesmo cinco vezes as calorias normais que você consegue ao cozinhar sua própria comida!

Para as corujas da noite, adaptar-se a este estilo de vida e mudar hábitos provavelmente seria tremendamente difícil no início. Tente adaptar-se lentamente. Durma 15 minutos mais cedo a cada noite para acordar 15 minutos antes também. Faça este ciclo até se acostumar a dormir cedo e acordar cedo também.

Implementar o hábito do ritual da manhã é altamente recomendado por especialistas em gerenciamento de tempo e comportamento. Sim, será difícil, mas é por isso que você trabalha no desenvolvimento de um hábito por vez. Faça esse processo lentamente ao longo de um período de semanas. Em um mês você deve começar a ver algum progresso e você será mais produtivo e terá um caminho mais claro para alcançar seus objetivos.

Desenvolver hábitos positivos é muito importante para o seu sucesso. No Capítulo 5, discutimos hábitos mais saudáveis que você pode escolher, então avance para esse capítulo para mais ideias!

Capítulo 4 – Removendo Obstáculos Para Se Disciplinar

A autodisciplina é um esforço muito pessoal. É verdade que você pode obter ajuda e apoio de outras pessoas, como sua esposa, família e amigos, mas para ter sucesso, você deve acreditar que você pode disciplinar-se. Se você pedir a outras pessoas para discipliná-lo, então, isso já não se enquadra no domínio da autodisciplina.

Você pode pensar que você se conhece e está 100% confiante de que você pode impor autodisciplina para alcançar algum objetivo que você estabeleceu para si mesmo. Você seria entusiasmado e muito positivo no início, mas mais tarde, você notará que seu interesse em perseguir seu objetivo está diminuindo. Muito possivelmente talvez você já tenha decidido que está jogando a toalha e simplesmente desistindo completamente.

Se você leu o capítulo 1, então você já deveria saber, neste momento, o seu "porquê" para se disciplinar. Você deve saber com certeza agora que seu objetivo é viável e não é algo impossível para você fazer. Então, se você sabe que seu objetivo é realmente viável, mas você ainda está desistindo, então você está olhando para os obstáculos que estão bloqueando seu caminho para o sucesso.

Existem muitos tipos diferentes de obstáculos que podem surgir no seu caminho. Alguns obstáculos serão externos e permanentes e você não terá controle sobre eles, você precisa aceitar este fato e seguir em frente.

Mas se o obstáculo for temporário e você sabe que não vai estar lá

permanentemente, então você precisa trabalhar para removê-lo do seu caminho para que você possa continuar buscando seu objetivo.

Os Obstáculos Comuns Que Você Deve Lutar Contra

O maior obstáculo para seus objetivos e seus sonhos está na sua cabeça. Isso é certo, os obstáculos mentais são o seu maior inimigo. Nós temos milhões de pensamentos e ideias rodando em nosso cérebro o tempo todo, e nem todos eles serão positivos. Na verdade, muitos seriam francamente negativos. Aqui estão alguns exemplos perfeitos de pensamentos negativos que podem obstruir seu caminho para o sucesso:

- Eu não posso fazer isso. É difícil demais.
- Estou muito ocupado agora. Eu vou fazer isso mais tarde.
- Eu vou falhar miseravelmente.
- O que as pessoas pensarão de mim se eu falhar?
- O que vai acontecer se eu tiver sucesso? Minha vida mudaria e talvez não esteja preparado para lidar com isso.
- Todos são melhores do que eu. Eu nunca vou vencê-los.
- Eles não gostam de mim. Eles estão me olhando como se eu já tivesse falhado.
- Eu desisto.

Soa familiar? Tenho certeza de que você teve um ou todos esses pensamentos negativos que passaram pela sua cabeça em um momento da sua vida. Talvez até agora.

Então, como você supera esses obstáculos mentais?

Eu nem vou dizer que é fácil porque curar algo mentalmente é diferente de

curar uma doença física. Mas um bom começo é ficar positivo e acreditar em si mesmo. A autoconfiança é a chave para destruir barreiras mentais. Seja firme em sua decisão e pare de duvidar de si mesmo. A chave para levar aqui é se você não acredita em si mesmo, ninguém o fará. Isso é um fato.

O segundo obstáculo que você teria que superar seria obstáculos físicos. Se durante o curso de perseguir seus sonhos, ocorre um acidente e você fica com uma lesão física, então isso é um obstáculo. Mas não se desespere porque muitas pessoas, incluindo atletas famosos, caíram e ficaram feridos, mas muitos ainda conseguem voltar e continuar sua jornada.

Olhe para Stephen Hawking. Ele é fisicamente debilitado, mas ele tem uma mente brilhante e talentosa e ele nunca deixa sua deficiência prejudicá-lo. Em vez disso, ele buscou soluções inovadoras e engenhosas para se permitir viver uma vida relativamente normal.

O terceiro obstáculo em seu caminho seriam obstáculos financeiros. Se o seu objetivo envolver o financiamento através de fontes externas ou investidores, então você precisa trabalhar duro para confiar em você e em seu modelo de negócios para que eles invistam e gastem seu dinheiro em você. Se você não receber um sim de um único investidor, não se desespere. Existem outras formas de ganhar o dinheiro. Se você está determinado, apaixonado e motivado a ter sucesso, mais cedo ou mais tarde, os investidores irão bater à sua porta.

O quarto obstáculo seria o tempo. Ter muito ou muito pouco tempo podem apresentar-se como obstáculos para o seu sucesso. Se você tiver muito tempo, você pode se distrair facilmente. Se você não tem a autodisciplina, você poderia ficar entediado e fazer coisas que você normalmente não faria se estivesse ocupado. Então tente estar ocupado e seja produtivo. É bom relaxar

de vez em quando, mas não muito. Como diz o ditado, "mente vazia, oficina do diabo".

Um segundo cenário seria a falta de tempo. Se você tem muito pouco tempo para perseguir seus sonhos, então você precisa ENCONTRAR o tempo. Você precisa abrir espaço para seus sonhos. Por mais ocupado que seja, você deve encontrar bolsões de tempo que você pode dedicar a trabalhar em seu sonho.

No Capítulo 3, recomendo que você pegue o hábito dos rituais da manhã para que você possa espremer algum tempo pessoal antes do seu dia começar. Este é o momento perfeito para trabalhar em seus objetivos e seus sonhos.

O quinto obstáculo na nossa lista seria distrações ou tentações. Se você não tem autodisciplina, você irá se distrair facilmente.

Os seus amigos estão convidando você para uma festa? É fácil decidir, certo? Festa, aqui vou eu!

Em vez de trabalhar em seus objetivos, você vai para a festa. Esta seria, obviamente, a decisão errada. Se você é o tipo que gosta de festas, você precisaria trabalhar duplamente duro em sua autodisciplina para que você possa resistir a essa fraqueza particular. Se você conseguir conquistar isso, seu caminho para o sucesso ficará muito mais claro.

Há muitos outros obstáculos que podem aparecer no seu caminho. Não podemos listá-los todos aqui, pois todos têm objetivos diferentes e sonhos diferentes. Cada objetivo terá seu próprio conjunto de obstáculos que você precisa superar para ter sucesso.

Capítulo 5 – Cuidar Do Seu Corpo É Necessário Para Construir Autodisciplina

Seguir uma dieta equilibrada, exercitar-se regularmente, dormir o suficiente e minimizar os estressores em seu ambiente contribuem para sua boa saúde. Nós só temos um corpo. Se queremos sobreviver bem na nossa velhice, temos que aprender a cuidar dele. Neste capítulo, vou compartilhar algumas dicas de saúde muito úteis que você pode usar para garantir que o seu corpo esteja em forma. Lembre-se de consultar seu médico antes de tentar fazer qualquer uma das dicas que vou discutir abaixo.

Comer Saudável

Reforçar os hábitos alimentares positivos e saudáveis ajuda a garantir uma nutrição suficiente para o seu corpo. Não estou falando sobre comer fast food aqui. Estou falando de refeições saudáveis e caseiras que estão cheias de vitaminas e minerais.

Aqui estão alguns bons hábitos alimentares que você deve desenvolver:

- Coma vegetais em cada refeição
- Coma alimentos integrais, pois estes são ricos em fitoquímicos
- Coma proteína todos os dias para afastar a perda muscular
- Beba muita água (pelo menos 8 copos por dia)
- Complemente suas refeições com um multivitamínico e talvez óleo de peixe também
- Coma lentamente para uma melhor digestão e maior satisfação com sua refeição
- Não repita porções

Exercite-se Regularmente

O exercício tem muitos benefícios para nossos corpos. Além dos benefícios físicos óbvios, o exercício produz a endorfina química cerebral que atua como analgésico natural e ajuda a reduzir o estresse.

Exercitar regularmente exige muita autodisciplina e, como tal, você se torna mais consciente do que está dentro do seu corpo. Você costuma beber menos álcool, fumar menos cigarros e fica mais motivado para comer alimentos saudáveis. Em breve você se encontrará substituindo seus maus hábitos (como fumar e beber) por outros mais produtivos, como melhores hábitos de estudo, hábitos de gastos controlados e muito mais.

No capítulo 3, discutimos o hábito dos rituais matutinos que muitos indivíduos bem-sucedidos adotaram. Um dos rituais que você poderia fazer durante o seu "tempo privado" é fazer algum exercício. A manhã é o melhor momento para se exercitar, antes de tomar café da manhã e sair para o trabalho, pois está em jejum, o que aumenta o efeito da queima de gordura. Para queimar ainda mais calorias, você também deve considerar ir para uma corrida rápida.

Tenha Uma Boa Noite De Sono

Obter pelo menos 6 horas de sono durante a noite é muito importante para ajudar a melhorar sua autodisciplina. A privação do sono aumenta os níveis de hormônio do estresse e, em breve, você se verá perdendo não apenas o autocontrole, mas você também será facilmente distraído e também sofrerá perda de memória a curto prazo.

Aqui estão alguns bons hábitos de sono a desenvolver:

- Evite beber café e outras bebidas com cafeína, pois este é um estimulante e o manterá acordado.
- Remova todos os eletrônicos do seu quarto. Se você tem TV lá dentro, é hora de colocá-la em outro lugar. Deixe o seu telefone celular também fora do alcance do braço.
- Use seu quarto apenas para duas atividades: dormir e sexo.
- Não faça exercícios antes da hora de dormir. Faça isso no início do dia, pois ajuda a promover o sono reparador durante a noite.
- Se você comeu uma refeição grande, não vá direto para a cama. Espere cerca de uma hora antes de se deitar para que você não tenha uma indigestão.
- Evite comer lanches açucarados à noite, pois o açúcar também é um estimulante.

Evite Ficar Estressado

Idealmente, queremos viver vidas sem estresse, mas também todos sabem que isso não é possível. Com um fornecimento infinito de estressores, ninguém pode escapar do estresse. No entanto, podemos gerenciá-lo e minimizá-lo.

O estresse pode enfraquecer sua autodisciplina. Quando você está estressado, tende a não pensar de forma clara, você pode pensar irracionalmente e você pode acabar tomando decisões erradas.

Aqui estão alguns bons hábitos que ajudarão a reduzir seu estresse:

1. Faça alguns exercícios de respiração para ajudar a controlar a ansiedade. Um bom exercício seria essa:

- Inspire profundamente pelo nariz (contando até 4)
- Expire pela boca (contando até 6)
- Repita o ciclo por 4 minutos
- Faça isso várias vezes ao dia

2. Ouça música clássica ou instrumental. Muitas pessoas gostam de ouvir música clássica enquanto trabalham ou estudam, pois ajudam a melhorar o foco e, ao contrário da música vocal, você não se distrai cantando junto com letras.

3. Você pode tentar meditar em uma sala silenciosa. Deixe seus pensamentos fluir livremente e reconhecer o que flutua na superfície. Não lute com o que você vê nos olhos da sua mente. Apenas aceite o que você vê

e logo perceberá seu estresse desaparecendo.

4. Tente ajudar os outros com necessidade. Quando você desloca seu foco de sua vida estressante para alguém que precisa de sua ajuda, você esquece temporariamente seus problemas. Também o deixa sair de casa e faz você entrar em contato com outras pessoas.

Eu listei uma série de dicas úteis e práticas que você pode aplicar na sua vida hoje. E como eu discuti no Capítulo 2, escreva todas as suas experiências em um diário. Se você correu alguns quilômetros esta manhã ou tentou meditar ou se voluntariar, escreva. Este processo é extremamente importante para ajudar a manter-se responsável, bem como certifique-se de que está realmente cuidando seu corpo.

Capítulo 6 – Estresse e Autodisciplina

Como mencionei no capítulo anterior, o controle do estresse é importante se quiser ter sucesso na disciplina para o longo prazo. Ser incapaz de lidar com o estresse pode levar a problemas de saúde que podem causar ainda mais estresse para você e sua família, e você certamente não quer que isso aconteça.

Ninguém pode evitar o estresse - é parte da vida. Mesmo os mais ricos sofrem de estresse. E o mesmo é verdadeiro para aqueles que estão no extremo inferior do espectro financeiro.

Nem todo o estresse é ruim. Na verdade, existe um bom tipo de estresse. Talvez você já tenha experimentado, mas você simplesmente não reconheceu como um bom estresse.

Estresse Bom vs Estresse Ruim

O **bom estresse**, também conhecido como *eustress*, é um estresse benéfico a curto prazo, que realmente encoraja ou motiva você a realizar mais. Sim, você pode ter as palmas das mãos suadas e um coração acelerado, mas se for em resposta a um desafio que você acha que pode superar, então é um bom estresse.

Quando você está correndo uma maratona, você se sente estressado por causa do desafio. Mas, ao mesmo tempo, você está obtendo muitos benefícios, como exercícios físicos, esse incrível sentimento de realização quando você termina a corrida e, se você tiver chance de vencer, a euforia de entrar em primeiro lugar e vencer todos os outros!

Se você estivesse correndo uma maratona e você não tem nenhuma esperança de cruzar a linha de chegada devido a ferimentos físicos ou a uma fraqueza mental, então esse é o tipo de estresse ruim. É ruim porque você tem pouco ou nenhum controle sobre a situação e você se sente impotente. Você tende a ter pensamentos pessimistas e negativos gerando o mau estresse.

Um bom estresse pode lhe dar uma onda de adrenalina. Pode impulsioná-lo e motivá-lo a avançar. Na verdade, algumas pessoas realmente gostam de esperar até o último minuto para fazer as coisas, porque é quando o eustress e a adrenalina aparecem e isso lhes dá a motivação para se concentrar em terminar suas tarefas! Se você é um deles, a boa notícia é que esse tipo de estresse não fará mal ao seu corpo, porque é apenas um estresse de curto prazo.

No entanto, se você continuar atrasando tarefas e projetos até o último minuto, porque você está esperando que o eustress todo-poderoso o motive, então há uma boa chance de você acabar perdendo o controle da situação.

Regularmente esmagando seu corpo com muito trabalho em muito pouco tempo irá stressá-lo. Esse é o tipo de estresse que literalmente pode te matar. Este é o tipo de estresse que requer uma longa recuperação por meio de um descanso prolongado ou talvez até uma viagem ao hospital.

Se você se encontra em uma situação tão terrível, então você precisa trabalhar em sua autodisciplina para que você não vá ao extremo profundo. Você deve recuperar o controle e não permitir que você espere até o último minuto para fazer algum trabalho ou tarefa importante.

O Papel Da Autodisciplina Na Gestão Do Estresse

Com autodisciplina, você pode minimizar ou mesmo evitar entrar em situações excessivamente estressantes. Se você é disciplinado, você não vai procurar o pico de adrenalina que o eustress lhe dá. Isso significa que, se você se encontrar sendo mais produtivo e eficiente em situações desafiadoras, então você não vai procurar essa corrida a cada momento porque pode ser um tiro no pé!

Se você se deparar com uma série de prazos iminentes, e você sabe que não pode encontrá-los, o seu corpo pensará que está ameaçado e logo começará a desligar para preservar-se. Esta é a reação do "congelamento" da resposta do nosso corpo sempre que enfrentamos situações desafiadoras.

Você não notou que você normalmente congela sempre que acha que não há mais esperança e as chances de sucesso estão perto de zero? Isso é exatamente o que acontece quando nossos corpos atravessam muito estresse negativo.

No caso de eustress, ou quando você acredita que há uma boa chance de você ter sucesso com o desafio na sua frente, seu corpo assume o controle. Isso normalmente acontece mesmo quando há a menor esperança de sobrevivência. Você está disposto a enfrentar o desafio de frente ou fugir o mais rápido possível para sobreviver. Esta resposta do seu instinto lhe dará o estouro de energia que você precisa para derrotar, ultrapassar e superar sua situação problemática.

Ter autodisciplina é muito útil quando você fica com duas escolhas - evite o estresse ou enfrente o stress de frente. Se você é disciplinado, fará todo o possível para evitar o estresse, mesmo o bom estresse, porque você sabe que pode se transformar facilmente em estresse ruim. Você fará o seu melhor para completar suas tarefas no início do dia, você não vai esperar até o último minuto, apenas porque sente que é mais eficaz quando está trabalhando sob pressão!

Sua autodisciplina irá ajudá-lo a gerenciar seu tempo com sabedoria e isso o salvará de horas de frustração desnecessária. Ser disciplinado significa que você enfrentará seus desafios de frente e você planejará diligentemente um plano para conquistá-los e ter sucesso.

Indivíduos altamente disciplinados são excelentes planejadores - eles mapeiam seus objetivos de curto prazo e longo prazo - e eles cuidarão para que permaneçam com seus planos enquanto resistem à tentação poderosamente. É assim que as pessoas disciplinadas gerenciam o estresse e conseguem dominá-lo.

Por outro lado, se você não tem disciplina, então você cairá em tentações facilmente. Se os seus prazos estiverem bastante longe, você não estará pensando em como você pode terminar sua tarefa bem antes do prazo.

Em vez disso, você vai procrastinar e quando o prazo estiver próximo, é quando você vai começar a trabalhar. Claro, isso deixa você com pouca ou nenhuma margem para erros. Então, comece a ser responsável hoje e comece a trabalhar em sua autodisciplina.

Capítulo 7 – Porque Você Precisa Definir Limites e Começar a Dizer "NÃO" Hoje

A autodisciplina permite-lhe prosseguir com os seus objetivos sem dar atenção a várias distrações e tentações que o impedirão de alcançar seus objetivos. E você pode fazer isso definindo limites e aprendendo a dizer "não" quando a ocasião o exige. Dizer "sim" pode ser a coisa mais educada a fazer, mas se é prejudicial ao seu sucesso, então dizer "não" é o melhor curso de ação para você.

Adoramos dizer "sim" o tempo todo às pessoas que precisam de nós, pessoas que querem que façamos algo por eles. Às vezes, podemos sentir que estamos sendo aproveitados, mas geralmente encolhemos esses sentimentos porque queremos agradar as pessoas e odiar decepcioná-los. Isto é especialmente verdadeiro para as pessoas que significam muito para nós - como família e amigos - e as pessoas que buscamos, como mentores e membros respeitados da comunidade.

Definindo Limites Para Si Mesmo

Limites protegem você daqueles que se aproveitam de você e seu tempo. Ele permite que você defina seu espaço. Isso permite que outras pessoas saibam o que é mais importante para você e como você quer ser tratado.

Ao definir limites, você precisa saber quais são seus valores e limites, o que você gosta e não gosta, e o que você está disposto a comprometer. Você deve manter seus limites, mas, ao mesmo tempo, estar disposto a comprometer-se, especialmente se o ajudar a atingir seus objetivos mais rapidamente.

Ter limites estabelecidos mantém você honesto e real consigo mesmo. Você sabe quando dizer "sim" e quando dizer "não". Se você não tem limites, você acabará dizendo "sim" o tempo todo. Agora não há nada de errado em dizer "sim" e ajudar outras pessoas, mas se você sacrificar muito de si mesmo e seu tempo, você não terá nada para si mesmo.

Algumas pessoas adoram se aproveitar dos outros que eles percebem como fracos porque os faz sentir melhor sobre si mesmos. Se você continuar dizendo "sim", mesmo quando você realmente quer dizer "não", essas pessoas vão continuar pedindo até que você finalmente estabeleça limites e aprenda a dizer "não".

Dizer "Não" É Um Atalho Para Seu Sucesso

Toda vez que você diz "sim" a algo que é uma distração do seu objetivo, então você está fazendo sua jornada para o sucesso muito mais longa. Portanto, é importante notar que, se você quiser atingir seus objetivos ou seus sonhos no menor tempo possível, você precisa aprender a dizer "não".

Se você não é uma pessoa muito reservada e não se importa de compartilhar seus objetivos de longo prazo com os outros, você pode tentar mencionar seus objetivos para eles como um aviso legal antes de dizer "não" para o que eles estão pedindo.

Por exemplo, se alguém está convidando você a sair para uma noite de festa e beber, e você sabe que desperdiçar seu tempo em atividades frívolas, como essa, não vai ajudá-lo exatamente a conseguir nada, então diga ao seu amigo algo como "Desculpe, não posso ir, estou ocupado esta noite".

Se você acha que dizer ao seu amigo o verdadeiro motivo de sua rejeição irá insultá-lo ou machucá-lo, então diga algo e rejeite-o suavemente (algumas pessoas podem ser sensíveis à rejeição).

Rejeitar as pessoas não é fácil. Às vezes, você pode até acabar discutindo com alguém que não aceitará sua rejeição e eles não ouvirão seus motivos para dizer "não". A maioria de nós provavelmente tem alguns amigos dominantes como aquele que pensa que estão sempre certos e se recusam a ouvir argumentos opostos.

Convencê-lo para aceitar sua rejeição pode ser difícil, mas se você quer alcançar seus objetivos de longo prazo, então, por favor, diga "não".

Fortalecer a sua determinação de dizer "não" ajuda a melhorar a autodisciplina e o autocontrole. Então, é definitivamente uma situação ganha-ganha para você.

Dizer "não" é difícil se você não está acostumado a fazer isso. Mas, uma vez que você começa a definir limites e deixar as outras pessoas saberem quais são esses limites, então ao longo do tempo, torna-se cada vez mais fácil dizer "não". Se eles "ultrapassarem" seus limites, então você está bem dentro de seus direitos de dizer-lhes. Eles podem não gostar, mas eles vão entender. Se não o fizerem, pergunte-lhes se eles gostariam se você pisasse seus limites!

Coloque-se Acima Dos Outros

É normal sentir-se culpado quando decepçiona outras pessoas. Mas você precisa ser forte e firme ao rejeitar alguém. Se eles sentem que você fraquejou na sua decisão, eles vão insistir uma e outra vez até que você ceda. Se você se permitir recuar da sua decisão, então você se decepçionará. Você está essencialmente transferindo o desapontamento deles para você. E você não quer fazer isso porque não é saudável.

Não é saudável dizer "sim" quando está morrendo de vontade de dizer "não" por dentro. Nunca é uma boa ideia concordar com algo que vá contra suas crenças e princípios. Quando você não está comprometido em fazer algo de todo o coração, seu desempenho vai sofrer. Você não vai entregar o que se espera. Você acabará por decepçionar a pessoa que o fez dizer "sim" contra sua vontade.

Se você estabelece limites, então você estará colocando suas necessidades e você mesmo à frente de todos os outros. Colocar-se acima dos outros é um aspecto importante da autodisciplina. Se você valoriza seu tempo, então você precisa aprender a dizer "não". Você deve aceitar que não pode agradar a todos e você tem que acreditar que você não é uma pessoa ruim apenas porque rejeitou alguém.

No processo de autodisciplina para alcançar seus objetivos, você precisará dizer 'não' mais frequentemente do que você pode gostar. Não há como contornar esse fato, então quanto mais cedo você chegar a um acordo para rejeitar as pessoas, mais rápido você crescerá e mais disciplinado você será.

Mas lembre-se que a rejeição não precisa ser dura e rude. Na verdade, a rejeição entregue de maneira gentil pode resultar em relacionamentos muito melhores com as pessoas que você rejeitou.

Capítulo 8 – Seus Medos e Como Você Autossabota Seus Esforços De Autodisciplina

Seu sucesso na disciplina começa com você. Não começa com seu parceiro, seus pais, seus amigos ou mesmo seu terapeuta. Outras pessoas podem dar-lhe conselhos e orientá-lo na direção certa, mas se você não fizer nada, se você não agir, então nada acontecerá.

Dar o primeiro passo para alcançar a autodisciplina é sempre o mais difícil. Durante os primeiros dias, você provavelmente se encontrará resistindo aos seus próprios esforços. Outras pessoas ao seu redor podem não apoiar e podem ridiculizar você. Mas uma vez que você aprende como bloquear o ruído e apenas fazer o que precisa fazer, então você vai achar que é mais fácil se controlar e se encontrará crescendo e se movendo na direção certa.

Reconhecer seus medos e suas fraquezas é importante para ajudá-lo a estabelecer fronteiras. Neste capítulo, falaremos sobre alguns dos medos e fraquezas comuns que afligem pessoas que dificilmente se disciplinam.

Superando Seu Medo De Falhar

Algumas pessoas acham difícil aceitar o fracasso. Quando você cresce em um ambiente onde o perfeccionismo é uma obrigação e o fracasso é inaceitável, você naturalmente cresce tendo medo do fracasso. Quando você experimentou efeitos adversos de falhas anteriores, você adquire o medo de falhar novamente.

Você sente borboletas em seu estômago toda vez que você pensa em decepcionar as pessoas que você ama. Você odiaria que eles fossem humilhados por causa de seu fracasso, então você tenta evitar fazer qualquer coisa que possa causar a você, e eles, passar vergonha diante de outras pessoas.

Uma desculpa favorita de pessoas que temem o fracasso é o ditado "mais seguro que remediar". Quando você tem um medo irracional de falhar, você não se dá chance de ter sucesso. Você prefere ficar "seguro" em sua zona de conforto. Você não se desafia. Você tem muito medo de tentar qualquer coisa nova. Ou se você tentar, você desistiu muito cedo porque duvidou de si mesmo e não pensou que já teria sucesso. Ter essa mentalidade é uma grande barreira para o seu sucesso. O auto-crescimento está no fundo das suas prioridades.

Os riscos são inerentes ao enfrentar novos desafios. Quando você não corre riscos, evita a falha. Mas pessoas inteligentes e bem disciplinadas sabem que nem todo risco é ruim. Na verdade, o risco pode ser mitigado estudando e calculando as chances de sucesso.

Ao se configurar para alcançar um novo objetivo, você tenta aprender todos os detalhes sobre o que você espera fazer para que você saiba se seu objetivo é viável. Se você voltar ao Capítulo 1 e aplicar os métodos que eu ensinei sobre a escolha, a especificação e a visualização do seu objetivo, então, você não está se dando nenhuma outra escolha além de ter sucesso.

Ser meticuloso com o seu planejamento de metas é importante para minimizar riscos e falhas. Se você visualizar o processo como eu mostrei no primeiro capítulo, então você deve superar seu medo do fracasso. Você saberá os passos exatos que você precisa tomar para realizar seu objetivo e, essencialmente, deixando muito pouco ao acaso.

Superando Seu Medo Do Sucesso

A maioria das pessoas pode facilmente entender ou se relacionar com o medo de uma falha. O medo de sucesso é outro assunto e é menos facilmente compreendido por muitos porque seus sintomas podem ser facilmente confundidos com insegurança e procrastinação. Nesta seção, vou passar pelos principais sintomas que caracterizam esse tipo de medo.

O primeiro sinal é que você sente que não merece sucesso ou se sente indigno. Você está sufocando seu crescimento e o sucesso ainda mais porque você se sente como um charlatão, uma fraude. Você acha que outra pessoa merece seu sucesso mais do que você porque você foi abençoado com recursos que outras pessoas têm que trabalhar duro para conseguir. Você acha que isso lhe dá uma vantagem injusta e, como tal, não merece sucesso.

O segundo sinal de temer o sucesso é quando teme as expectativas de outras pessoas em relação a você. Você tem medo de que eles esperem algo de você que você não pode entregar. Ser bem-sucedido e estar no centro das atenções pode trazer pessoas que esperam que você seja um vencedor constantemente.

Por exemplo, você tem medo de que, se você se tornar um escritor bem-sucedido, as pessoas esperam que você escreva livros best-seller o tempo todo com histórias cativantes e torções intrincadas do enredo. Você tem medo de que as pessoas odeiem você e deixem de ler seus livros se você publicar um que não seja espetacular. Então, por causa do seu medo, você continua a escrever suas histórias incríveis no seu computador, sem planos de publicá-lo e compartilhá-lo com o mundo.

O terceiro sinal é que você tem medo de ser isolado. Você não quer que as pessoas o coloquem em um pedestal porque você não é esse tipo de pessoa. Você ainda quer sair com seus amigos, mesmo depois de ter sucesso, mas teme que eles se afastem, e você não quer isso.

Você também pode ter amigos que podem estar com ciúmes de seu sucesso e não querem mais ter nada a ver com você, simplesmente porque eles estão inseguros com a própria falta de sucesso.

O quarto sinal é que você tem medo de se transformar em alguém que não gosta. Você vê isso o tempo todo na televisão. Os recém-ricos e famosos de repente ficam a 180 graus dos estilos de vida anteriores. Eles abandonam seus maridos, esposas, filhos e seus velhos amigos para perseguir modelos atraentes e fazer festa em iates no Mediterrâneo. Você tem medo de se transformar em um grande esnobe que pensa que pode comprar tudo e todos com dinheiro. Você não quer ser um deles, então você não persegue seus sonhos e, em vez disso, continua se escondendo em sua concha.

Por último, você pode ter medo de mudar, você pode ter medo do desconhecido que o sucesso inevitavelmente irá trazer. Você não quer prejudicar suas rotinas e sua situação atual em casa. Você lê histórias de dormir para seus filhos agora. Se você tiver sucesso, você estará tão ocupado com o trabalho e gerenciando pessoas e clientes que você não terá tempo para sua família e eles acabarão odiando por isso.

Se você realmente quiser possuir o sucesso na vida, você vai precisar de autodisciplina e autocontrole para continuar a seguir o que você deseja. Você vai ter que lutar contra o seu medo do sucesso, porque se você não fizer isso, então você não vai chegar muito longe na vida.

Pare De Se Autossabotar

O primeiro passo para curar suas tendências de autossabotagem é reconhecer que você tem um problema. Você tem que reconhecer que você tem um medo muito real de falhas e sucesso, porque se você não possui, não vai encontrar a cura para sua "condição".

Se você acha que se esconder atrás de uma máscara sorridente esconderá seus medos, você está enganado. Você pode atingir o sucesso a curto prazo por trás de uma máscara, mas, assim, vai ter que gastar enormes quantidades de energia e acabará por prejudicá-lo. Ser fiel a si mesmo e reconhecer que você tem problemas é a única maneira de parar de sabotar-se.

Além disso, tente ser um otimista. Quando seus medos e sua autodúvida começam a pesá-lo, procure além da negatividade e tente olhar para o lado positivo das coisas. Quando você começar a pensar que não há como você poder ter sucesso, mude o foco porque sabe que não é verdade. Muitas pessoas superaram com sucesso as probabilidades contra elas e passaram a viver vidas satisfatórias.

Saiba que com autodisciplina e autocontrole, você pode superar seus medos e encontrar sucesso em quase tudo o que você coloca em sua mente. O sucesso não acontece durante a noite. Você tem que investir o tempo e trabalho para ter sucesso em qualquer coisa na vida. Pare de sabotar seus esforços para disciplinar-se!

Capítulo 9 – Permaneça Firme e Comprometido Com Seu Objetivo

O caminho para alcançar seus objetivos a longo prazo não será fácil. Em primeiro lugar, você pode estar altamente motivado e ansioso para os desafios que você pode enfrentar. No entanto, com o passar do tempo, você começa lentamente a perder esse entusiasmo borbulhante por atingir seus objetivos. Você começa a se permitir distrair. Você começa a perder os prazos que você definiu para você. Você começa a procrastinar e ficar preguiçoso. E, finalmente, você decide simplesmente abandonar sua busca pelo sucesso, fazendo com que todos os seus esforços anteriores sejam desperdiçados.

O Poder da Persistência

Diante de inúmeros obstáculos, desafios e tentações que enfrentamos diariamente, às vezes nos surpreendemos com tudo. Às vezes, é mais fácil dizer "sim" do que dizer "não". Mas lembre-se de que quando dizemos "sim" às tentações e distrações, dizemos "não" aos nossos objetivos. E se dissermos "não" aos nossos objetivos com mais frequência do que o aceitável, então acabamos por sabotar a nós mesmos.

Dizer "não" é uma das palavras mais poderosas que você pode pronunciar se quiser realmente perseverar e ter sucesso. Dizer "não", basicamente, apenas significa que você não vai se permitir distrair ao tentar alcançar seus objetivos.

Permanecer firme e com os pés no chão é um aspecto importante da perseverança. Ser teimoso às vezes pode ser uma coisa boa. Quando se trata de ir atrás de seus objetivos, quanto mais teimoso e implacável você for, melhores serão suas chances de sucesso. Quando você coloca algo na sua cabeça e começa a trabalhar em seus objetivos, você bloqueia todo o barulho e os objetos brilhantes que podem distraí-lo.

Você tem seus olhos no futuro e você não presta atenção ao barulho que está fazendo o melhor para distraí-lo de seus objetivos. Quando você tem os olhos fixados no prêmio, todo o resto não importa. Sua autodisciplina irá proteger seus pensamentos e não permitirá que você ceda à tentação.

Se você tem a mentalidade correta, isto é, se você já imprimiu em sua mente que você DEVE alcançar seu objetivo a qualquer custo, então ao longo

do tempo, fazer todas as tarefas que você precisa fazer para alcançar seu objetivo se torna algo fácil para você. Este é o tipo de perseverança e autodisciplina que acabará por levá-lo ao sucesso.

A autodisciplina atua como a ponte entre seus objetivos e realizações. Quando a perseverança e o autocontrole são levados em conta nesta equação, você tem a receita perfeita para o sucesso.

Permanecendo Comprometido Com Seu Objetivo

Para ter sucesso na vida, você deve primeiro ter um plano sólido. No Capítulo 1 deste livro eletrônico, compartilhei o quão importante é que você visualize seu objetivo, e também visualizar o processo de alcançar seu objetivo. Ter um constante lembrete visível do seu objetivo é um motivador muito poderoso. Com um plano tão sólido, é muito mais fácil ficar comprometido com o seu objetivo.

Agora, se você decidir apenas ir com o fluxo, basicamente, você está deixando seu destino à mercê da sorte. A palavra "compromisso" carrega muito peso. Se você for sério em se manter comprometido com seu objetivo, então você terá que colocar um plano em ação, porque apenas esperar não funcionará. Mais importante ainda, se você tem autodisciplina, você não deixará seu sucesso nas mãos da "sorte". Ser disciplinado irá mantê-lo em linha reta e estreita e ajudá-lo a permanecer comprometido com o seu objetivo.

Quebrar seus objetivos em mini-objetivos também é importante, pois faz uma tarefa grandiosa parecer muito mais fácil. Por exemplo, se você está pensando em comprar uma casa de \$250.000 dentro de 2 anos, então você pode tentar dividir o valor que você deve economizar por mês.

É muito mais fácil dizer que você economizará \$10.500 por mês por 24 meses do que apenas dizer que você terá esse valor por uma semana ou mais antes da data prevista para a compra. Com base neste exemplo, você pode facilmente ver que dividir o valor que você precisa economizar por mês é o

passo certo para se comprometer com o objetivo.

Também é importante notar a distinção entre ser comprometido e apenas interessado. Compromisso significa que você está disposto a fazer algo até o final. Em termos de atingir seus objetivos, significa fazer o que for necessário para alcançar seus objetivos.

O interesse, por outro lado, está apenas intrigado com o pensamento de possivelmente conseguir algo. É como olhar a vitrine de uma loja. Você está apenas olhando através do vidro e apreciando o que você vê dentro, mas você não está disposto a comprometer-se e gastar dinheiro em qualquer coisa que eles estão vendendo dentro.

Se você realmente quer ter sucesso com seus objetivos, então você terá que estar mais do que interessado. Você terá que estar cem por cento comprometido de que você vai fazer tudo o que é necessário para ter sucesso.

Capítulo 10 – Recompensando a Autodisciplina

Como seres humanos, todos nós amamos ser recompensados por nossas boas ações. E um dos aspectos mais importantes da autodisciplina que você não deve negligenciar é recompensar a si mesmo. As auto-recompensas ajudam a reforçar os hábitos e as rotinas que estabelecemos para que possamos alcançar nossos objetivos mais rapidamente.

Se você não praticar recompensar a si mesmo, logo você perderá a motivação e pode começar a ter um desempenho fraco. Você vai começar a sentir-se lento. Fazer suas tarefas se tornará uma tarefa árdua, um fardo pesado, comparado a quando você começou, onde você poderia fazer as mesmas tarefas em menos de metade do tempo.

Recompensar-se com algo que você realmente quer é muito importante porque é o que você associa à conclusão de suas tarefas. Você pode prometer-se que se você fizer um bom trabalho e terminar suas tarefas antes do almoço, então você pode ir a esse novo restaurante, esta noite. Existem muitas possibilidades de coisas com as quais você pode se recompensar e é importante conhecer algumas diretrizes para garantir que suas recompensas na verdade não o façam perder a visão do seu principal objetivo.

Ajustando Recompensas

Recompensas podem vir em muitas formas e tamanhos diferentes e você conhece melhor o tipo de recompensas que você gostaria de dar a si mesmo. Para obter melhores resultados, você deve criar um sistema de recompensas que o motivará imediatamente, a médio prazo e a longo prazo.

Para recompensas imediatas, pode ser algo pequeno como uma rápida viagem ao supermercado, ou talvez uma hora navegando na internet. Talvez até um bocado desse bolo de chocolate que está na sua geladeira (mas não faça isso com muita frequência).

Para recompensas de médio prazo, pode ser algo que você faz quando você realiza um objetivo mensal, como comprar uma nova camisa ou um vestido novo. A longo prazo, você pode se recompensar com uma estadia de fim de semana em seu hotel favorito em sua cidade favorita ou talvez até mesmo levar uma semana inteira e viajar para tirar sua mente da sua rotina diária.

Outra excelente recompensa que você pode dar é que você pode fazer atividades de caridade ao se voluntariar em um abrigo ou ao doar para caridade. Você não precisa dar dinheiro, em vez disso, você pode dar um pouco do seu tempo para dar uma ajuda às pessoas que precisam. Ajudar outras pessoas pode dar-lhe uma enorme sensação de autorrealização e é bom para sua autoestima e crescimento pessoal.

Nem todas as recompensas são criadas igualmente. Não escolha uma recompensa que seja contraproducente para seus objetivos. Lembre-se da razão pela qual você está se recompensando - é por um trabalho bem feito.

Por exemplo, seu objetivo de longo prazo é economizar \$100.000 até o fim de ano. Para atingir seu objetivo, você precisará economizar pelo menos \$8.400 por mês pelos próximos 12 meses.

Você pode escolher recompensar-se todos os meses sempre que depositar \$8.400 em sua conta bancária. Pode ser algo como comprar um novo par de sapatos (nada muito caro) ou talvez jantar com a família em um restaurante agradável.

O que você não deve fazer é gastar centenas ou mesmo milhares de reais em algo que você vai acabar se arrependendo de qualquer maneira. Se você pode gastar essa quantidade de dinheiro em uma "recompensa", talvez você deve tentar investir para que você possa pelo menos ver algum ROI (retorno sobre o investimento). Com este tipo de mentalidade, você terá seus \$100K no final do ano, mais você terá algum dinheiro vindo dos investimentos com os quais você se recompensou!

Uma situação alternativa seria se o seu objetivo a longo prazo é perder 25% do seu peso corporal dentro de 10 meses, então você não deve se recompensar indo aos buffets e restaurantes, porque você essencialmente estará destruindo todo o trabalho duro que você fez no seu corpo.

Quando você pensa sobre isso, você não está realmente se recompensando porque está punindo seu corpo com comida quando trabalhou muito para perder todo esse peso extra. Uma boa recompensa, por exemplo, pode ser comprar algum novo equipamento para exercícios que seja mais fácil para suas articulações e ocupa pouco espaço em sua casa. Eventualmente, você vai acabar com um mini-ginásio em sua casa ou seu escritório e você não precisará mais pagar por uma academia.

A chave aqui é que você tem que escolher uma recompensa alinhada com seus objetivos. Nunca recompensar-se com algo que irá desfazer o seu trabalho árduo, em vez disso tente recompensar-se com algo que irá ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Atrasar Gratificação

Muitas pessoas não terão a disciplina para adiar a gratificação. Na verdade, com os avanços na tecnologia moderna, podemos ter quase tudo o que queremos praticamente pressionando um botão. E é aqui que você, com sua autodisciplina, se destacará da multidão. Se você for disciplinado, será mais fácil para você dizer "não" para gratificação instantânea e aguardar algum tempo antes de se recompensar.

No lugar de buscar recompensas imediatas, você pode se dar um tapinha nas costas e parabenizar a si mesmo. Então, você pode se encorajar a esperar um pouco mais e fazer mais algum trabalho antes de finalmente se recompensar com um bom deleite. Esta prática é realmente a autodisciplina na sua melhor forma.

Reconhecer sua autodisciplina oferece um grande impulso mental e permite que você também construa sua autoconfiança. Incentivar-se a continuar fazendo o que está fazendo faz grandes maravilhas para si mesmo. E não pense apenas que os loucos sozinhos porque todos nós conversamos com nós mesmos. Você só precisa bloquear todos os pensamentos negativos na sua cabeça e se concentrar apenas na conversa mental positiva.

Outro benefício importante de atrasar a gratificação é que você também está fortalecendo seu autocontrole. Se você configurou sua mente apenas se recompensando depois de ter feito uma tarefa específica, então você fará o seu melhor para garantir que você termine a tarefa cedo e com um bom padrão. Caso contrário, se você não conseguir completá-lo, então você não vai se recompensar.

Atrasar gratificação é um ótimo exercício para melhorar seu foco e concentração. Ele mantém procrastinação à distância e motiva você a fazer mais para que você possa se recompensar. De certa forma, é como se estressar em pequenas doses, mas este não é o tipo de estresse ruim. É um eustress ou um bom estresse, assim como o que você aprendeu no Capítulo 6. Gerenciar o bom estresse é bastante fácil se você tiver autodisciplina e, juntamente com um bom sistema de recompensas, você pode alcançar seus objetivos com pequenos passos na direção certa.

Conclusão

Disciplinar-se pode ser uma jornada longa e solitária. Mas as recompensas que você colherá com a disciplina são praticamente ilimitadas. Seja o que for que você estabeleça a sua mente para fazer e alcançar, seja um objetivo de curto prazo ou longo prazo, é muito possível se você tem a disciplina para fazer o que é necessário para alcançar seu objetivo. Você pode ser qualquer coisa que você quer ser.

Comece sua jornada sabendo o seu porquê e por que você precisa de autodisciplina em sua vida. Então você precisa visualizar seus objetivos, bem como os processos que você precisa para alcançar seu objetivo. Você precisa ter um roteiro para o sucesso, então você precisa ser o mais específico possível e deixar muito pouco para o acaso.

Construir boas rotinas de formação de hábitos que o ajudem a alcançar seus objetivos é necessário. Eu expliquei como ter um ritual da manhã é importante para sua autodisciplina. Além disso, como o estresse é inevitável, você terá que aprender a gerenciar e controlar o estresse para que ele não afete seus objetivos.

Manter-se apto e saudável é importante para gerenciar o estresse. Comer de forma saudável, exercitar-se regularmente e ter uma boa noite de sono, todos desempenham um papel importante na redução do stress para um nível gerenciável.

Para ter sucesso em se disciplinar, você precisará aprender a estabelecer limites e dizer não às tentações e distrações. Você também precisará parar de

sabotar-se e aprender a superar seus medos e inseguranças porque, se você não fizer isso, você nunca deixará sua zona de conforto e você nunca chegará a lugar algum na vida.

Recompensar-se também desempenha um papel importante na disciplina, especialmente se você aplicar gratificação atrasada. Você pode manter sua mente concentrada em obter uma recompensa por um trabalho bem feito e você fará o seu melhor para garantir que você obtenha essa recompensa.

A autodisciplina é um dos maiores equalizadores conhecidos pelo homem. Você pode começar no nível inferior da sua organização, mas com trabalho árduo e disciplina, você chegará ao topo, mais cedo ou mais tarde. Talvez você não tenha tido a sorte de ter qualquer coisa entregue a você em um prato de prata, mas com sua determinação e autodisciplina, você superará rapidamente aqueles que tiveram uma vantagem considerável.

Se você aplicar todas as estratégias que escrevi neste e-book, você será um mestre de autodisciplina em pouco tempo. Com autodisciplina, você terá a força mental para parar de dar desculpas, você poderá resistir a qualquer tentação que venha ao seu caminho, e você achará mais fácil alcançar seus objetivos na vida.

Um Presente Especial e Uma Oportunidade Para Você!

Muito obrigado por ter escolhido meu livro dentre tantas possibilidades. Me sinto grandemente honrado por você ter tido contato com minhas ideias e pensamentos.

Mas antes que você vá embora gostaria de pedir apenas 1 minuto a mais do seu precioso tempo. Gostaria de pedir que você deixasse um feedback sobre o livro aqui no Kindle. Faça uma avaliação sincera sobre o que você achou do conteúdo, da formatação, diga o que poderia melhorar e, principalmente, o que você mais gostou no livro.

Isso é fundamental para incentivar novos leitores e para me ajudar a sempre melhorar e a escrever mais conteúdos de valor para você e outras pessoas.

Como forma de agradecimento pelo seu feedback eu enviarei um áudio de aproximadamente 30 minutos com 5 exercícios guiados (meditação, afirmações positivas, visualização, etc) para você praticar diariamente e programar seu cérebro para alcançar seus sonhos e objetivos. Para receber o presente basta enviar um 'print' do seu feedback para o email **paulowesleycombr@gmail.com**

Sua Oportunidade

Estou lançando uma **Micro Franquia do Imparável Club** e você pode ser selecionado para ser um parceiro atuando do conforto da sua casa e **ganhando até R\$ 4.000,00 por mês!**

Para saber todos os detalhes assista o vídeo explicativo no site: imparavel.club/franquia

Muito obrigado por sua companhia e desejo todo o sucesso do mundo na sua nova jornada!